



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX

EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

CAJA DE HERRAMIENTAS DEL LUNES SALUDABLE: JUNIO 2025



900 Bloomfield Avenue
Verona, NJ 07044

Día del Padre

Domingo 15 de junio de 2025

Este Día del Padre, tómate un momento para celebrarte: tu fuerza, tu amor y todas las maneras en que te muestras al servicio de tu familia.

Mientras estés ocupado cuidando de los demás, no olvides cuidarte también a ti mismo. Tu salud es uno de los mejores regalos que puedes darles a tus seres queridos. Unos pequeños pasos pueden tener un gran impacto:

- Muévete: Ya sea una rutina de ejercicio rápida, un paseo con los niños o un paseo en bicicleta, mantenerse activo aumenta tu energía y tu estado de ánimo.
- Come bien: Alimenta tu cuerpo con comidas balanceadas que te mantengan fuerte a largo plazo.
- Descansa y recarga energías: Prioriza el sueño y dedica tiempo a tu bienestar mental; te lo mereces.

Ser un buen padre empieza por ser un padre saludable. Este Día del Padre, invierte en ti mismo, por tu familia y por tu futuro.

#DíaDelPadre2025 #PapáSaludableFamiliaFuerte



ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Qué es el Lunes Saludable?	3
<u>Lección 1: Unplug to Recharge</u>	4
¡Desconéctate y juega hoy mismo! Folleto para los grados K-5	6
Desconéctate para recargar energías: Recupera tu lunes Folleto para 6- 12 grado	7
<u>Lección 2: Manténgase seguro y amable en línea</u>	8
¡Haga clic con amabilidad! Folleto para los grados K-5	9
Tus Clics. Tus Palabras. Tu Impacto. Folleto para 6- 12 grado	10
<u>Lección 3: La tecnología y tu cerebro</u>	11
¿Tu cerebro te pide un descanso? Folleto para los grados K-5	12
Despeja tu mente. Recupera tu tiempo. Folleto para 6- 12 grado	13
<u>Lección 4: Encuentra tu equilibrio</u>	14
Las pantallas son divertidas, ¡pero los descansos son mejores! Folleto para los grados K-5	15
El equilibrio se siente mejorFolleto para 6- 12 grado	16



¿QUÉ ES LA CAMPAÑA DEL LUNES SALUDABLE?



Aunque se nos anima a mantenernos sanos todos los días. Se trata de la campaña Healthy Monday, una iniciativa de salud pública que anima a individuos y organizaciones a comprometerse a adoptar comportamientos saludables cada lunes para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

Desde el Condado de Essex, Lunes Saludable se centrará en los niños y sus padres y proporcionarles un conjunto de herramientas cada lunes que se centrará en un tema diferente por mes que son pertinentes a los niños de K-12.

Bienvenido a la Campaña del Lunes Saludable del Condado de Essex para el mes de Junio, cuyo tema principal es ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos digitales saludables para un cuerpo y una mente equilibrados.

LECCIÓN 01: DESCONÉCTATE PARA RECARGAR ENERGÍAS

En el mundo actual, las pantallas están en todas partes: se usan para la escuela, el entretenimiento y para mantenernos en contacto con amigos y familiares. Si bien la tecnología tiene muchos beneficios, pasar demasiado tiempo frente a la pantalla sin descansos puede dejar nuestro cerebro cansado, abrumado o distraído. Por eso es importante desconectarse de vez en cuando. Tomar descansos intencionales de los dispositivos nos ayuda a sentirnos más presentes, concentrados y con energía, dándole a nuestra mente la oportunidad de descansar y recargarse.

Cuando estamos constantemente conectados, nuestro cerebro no tiene el tiempo de inactividad que necesita. Demasiado tiempo frente a la pantalla, especialmente a altas horas de la noche o durante largos periodos, puede interferir con el sueño, dificultar la concentración e incluso afectar nuestro estado de ánimo. Cosas como las notificaciones, el desplazamiento continuo o cambiar de aplicación pueden provocar estrés y fatiga mental. Al alejarnos de las pantallas, aunque sea brevemente, permitimos que nuestra mente se reinicie y que nuestra energía regrese. Piénsalo como cargar tu batería interna: sin un descanso, se agota.

LECCIÓN 01: DESCONÉCTATE PARA RECARGAR ENERGÍAS

Desconectarse no significa renunciar a la tecnología por completo. Significa usarla de forma más equilibrada y consciente. Esto puede ser tan sencillo como apagar las pantallas durante las comidas, guardar el teléfono antes de dormir, salir a caminar o simplemente cerrar el portátil cuando empieces a sentirte cansado. Estos pequeños cambios te ayudan a mantenerte centrado y a hacer espacio para actividades que realmente contribuyen a tu bienestar, como el movimiento, la creatividad, la conexión y el descanso. El Lunes Saludable es un buen momento para empezar a incorporar descansos frente a la pantalla a tu rutina. Aprovecha el inicio de cada semana para reflexionar sobre ti mismo y preguntarte: "¿Cómo puedo desconectar y recargar energías hoy?". Ya sea tomándote un descanso tecnológico de 10 minutos, creando una zona sin pantallas en casa o eligiendo una actividad sin pantallas para disfrutar, esos momentos marcan una gran diferencia. Una vida tecnológica equilibrada te lleva a una versión más sana, más centrada y más renovada de ti mismo.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

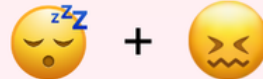
¡DESCONÉCTATE Y JUEGA HOY MISMO!



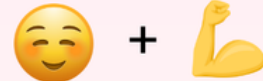
¡Comienza tu semana con un descanso de la pantalla y un estímulo cerebral!



Demasiado tiempo
frente a la pantalla =



Más tiempo de juego =



En lugar de eso, ¡prueba esto!

- Lee un cuento 
- Sal y cuenta 5 cosas geniales 
- Dibuja tu animal favorito. 
- Haz 10 saltos de tijera o volteretas. 

Actividades de recarga

- Hora de rompecabezas 
- Respira y estira 
- Pasea a tu mascota 
- Fiesta de baile 



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de
Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La
Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

Desconéctate para recargar energías: Recupera tu lunes

Tu cerebro necesita un descanso. Tu energía merece un reinicio.



¿Por qué es importante?

- El adolescente promedio pasa más de 7 horas frente a las pantallas diariamente 📱
- Las pantallas afectan tu sueño 😴, tu concentración 🎯 y tu estado de ánimo 😞
- Un descanso de 24 horas puede impulsar la creatividad y reducir el estrés 🌿



El reto de desenchufar del lunes

Usa ese tiempo para:

- 🎧 Escuchar música (¡sin desplazarte!)
- 🏀 Moverse
- ✍️ Escribir un diario o dibujar
- 🚶 Dar un paseo
- 🧘 Meditar o hacer respiración profunda

“A veces lo más poderoso que puedes hacer es dejar el teléfono y simplemente existir.”



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de
Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La
Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 02: SÉ SEGURO, SÉ AMABLE EN LÍNEA

Grados K-5: Ser seguro y amable en línea

Internet puede ser un lugar divertido para aprender, jugar y hablar con amigos, pero al igual que en la vida real, es importante ser seguro y amable en línea. Estar seguro en línea significa no compartir tu información personal como tu nombre completo, dónde vives, tu escuela o tus contraseñas. Si alguien te pide ese tipo de información, díselo siempre a un adulto de confianza de inmediato.

También es importante ser amable en línea. Esto significa usar palabras respetuosas, no decir cosas que hieran los sentimientos de alguien y nunca participar si otros son crueles o dejan a alguien fuera. Si algo en línea te hace sentir incómodo, confundido o molesto, incluso si parece insignificante, habla con uno de tus padres, un maestro o un cuidador. Nunca eres demasiado joven para practicar ser un buen ciudadano digital. Recuerda: si no es amable, no lo escribas; y si te parece incorrecto, busca ayuda.

Grados 6-12: Controla tus decisiones en línea

A medida que pasas más tiempo en línea (para estudiar, socializar y entretenerte), es importante comprender cómo mantenerte seguro y tomar decisiones inteligentes. Internet está lleno de personas e información, y no toda es segura ni veraz. Proteger tu privacidad significa tener cuidado con lo que compartes y con quién hablas. Evita publicar información personal como tu ubicación, contraseñas o cualquier cosa que pueda usarse para encontrarte fuera de línea. Usa configuraciones de privacidad y contraseñas seguras, y piénsalo dos veces antes de hacer clic en enlaces desconocidos o aceptar solicitudes de desconocidos.

Estar seguro en línea también significa pensar en cómo tratas a los demás. Las palabras se propagan rápidamente en línea y lo que publicas puede perdurar mucho tiempo. Piensa antes de compartir: ¿es amable, necesario y respetuoso? Evita el drama, los rumores y el acoso en línea, incluso como espectador. Si ves algo dañino o amenazante, repórtalo y habla con un adulto. No solo estás usando internet, sino que estás dejando huella digital. Mantenerse seguro y ser amable le ayudará a mantener el control y proteger su futuro.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

¡Haga clic con amabilidad!

¿Qué significa estar seguro en Internet?

- No compartas tu nombre completo. 
- Mantén la privacidad de tu casa y escuela. 
- Dile a un adulto de confianza si algo te parece mal. 
- No hagas clic en enlaces desconocidos ni ventanas emergentes. 

¿Qué significa ser amable en línea?

- Di cosas bonitas, como "¡Buen trabajo!" o "¡Es divertido jugar contigo!" 
- No escribas cosas desagradables; puedes herir los sentimientos de alguien. 
- Alza la voz si ves que alguien es cruel. 

Misión de Amabilidad del Lunes:

- ✓ Dar un cumplido en clase
- ✓ Enviar un mensaje amable a un amigo
- ✓ Cuéntale a un adulto cómo te mantuviste seguro en línea

Habla con tu hijo sobre cómo mantenerte seguro y amable en línea. ¡Una breve conversación cada lunes marca una gran diferencia!



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

Tus Clics. Tus Palabras. Tu Impacto.



Seguridad en línea = Seguridad en la vida real

- Protege tu privacidad (sin nombres completos, escuelas, direcciones).
- No confíes en todos en línea; algunas personas fingen.
- Evita hacer clic en enlaces aleatorios o descargar archivos.
- Habla con un adulto si algo te incomoda.



La amabilidad también cuenta en línea

- ¿Lo dirías en persona? Si no, no lo escribas.
- No reenvíes dramas, capturas de pantalla ni odio.
- Anima a los demás con positivismo.
- Denuncia cuando otros sufran acoso en línea.



Este desafío del lunes

- ☐ Envía un cumplido por DM
- ☐ Descansa la pantalla durante 2 horas
- ☐ Desactiva las notificaciones durante 1 hora
- ☐ No te involucres en chismes en línea
- ☐ Comparte algo positivo en tu historia

Prueba una o todas: lo que haces en línea refleja quién eres.



"Internet lo recuerda todo. Sé alguien que valga la pena recordar."



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de
Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La
Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 03: LA TECNOLOGÍA Y TU CEREBRO

Grados K-5: Dale un respiro a tu cerebro

¡Tu cerebro trabaja duro todos los días! Te ayuda a aprender, jugar, resolver problemas e incluso a recordar dónde dejaste tu mochila. Pero al igual que tu cuerpo se cansa después de correr o jugar, tu cerebro también se cansa, y es entonces cuando necesita un descanso.

Tomar un descanso mental puede ser sencillo. Puedes respirar hondo un par de veces, estirarte como un gato o salir a respirar aire fresco. Cuando tu cerebro tiene demasiados pensamientos o sentimientos a la vez, como sentirte inquieto, tonto o molesto, un poco de tranquilidad puede ayudarte a recuperar la calma. Al igual que ordenar tu habitación, despejar la mente te ayuda a sentirte listo para dar lo mejor de ti de nuevo. ¡Un cerebro feliz es un cerebro fuerte!

Grados 6-12: Despeja tu mente, recupera la concentración

A veces, tu cerebro puede sentirse como un navegador web con demasiadas pestañas abiertas: el estrés escolar, los mensajes, las notificaciones y los planes compiten por tu atención. Cuando tu mente está llena, incluso las tareas más sencillas se sienten más difíciles. Por eso es importante despejar tu mente y reiniciarte. Tomarse un tiempo para hacer una pausa y desconectar ayuda a tu cerebro a organizar pensamientos, reducir el estrés y reenfocarse. Esto puede significar salir a caminar, escribir en un diario, meditar, escuchar música o simplemente sentarse tranquilamente sin distracciones. Estos pequeños reinicios mentales no son una pérdida de tiempo; son la forma en que tu cerebro se recarga y recupera la claridad. Cuando haces espacio para pensar, descansar o simplemente ser, tu mente se vuelve más creativa, enfocada y lista para afrontar lo que venga.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD



¿Tu cerebro te pide un descanso?

¿Puedes decir cómo se siente tu cerebro?



Malhumorado



Somnoliento



Aburrido

Cuando tu cerebro se siente así, ¡te pide un descanso!
¿Qué haces?

¡Pruebe un descanso mental!

Ejemplos:

1. Haz 10 saltos de tijera
2. Respira profundamente desde el vientre 5 veces
3. Dibuja un arcoíris
4. Estírate como un gato
5. Marcha en el mismo sitio
6. Di algo amable contigo mismo



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de
Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La
Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

Despeja tu mente. Recupera tu tiempo.

¿Por qué es importante?

La tecnología está en todas partes: en nuestros teléfonos, computadoras e incluso relojes. Pero pasar horas en línea, jugando o navegando puede afectar seriamente cómo se siente y funciona tu cerebro.

Redes sociales y salud mental

Los mensajes de texto están diseñados para captar tu atención y mantenerla. Esa información constante puede llevar a:

- Sobrecarga de información
- Fatiga de comparación
- Disminución de la autoestima
- Aumento del estrés o la tristeza



¿Qué efectos produce el tiempo

frente a una pantalla en tu cerebro?

Demasiado tiempo frente a la pantalla, especialmente sin descansos, puede:

- Interrumpir el sueño
- Disminuir la concentración
- Cambiar el estado de ánimo
- Provocar fatiga cerebral



Tú controlas tu atención y tu salud mental.

Saber cómo la tecnología afecta tu cerebro te ayuda a recuperar el control.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de
Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La
Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex



LECCIÓN 04: ENCUENTRA TU EQUILIBRIO

Grados K-5: Encontrando tu Equilibrio

Las pantallas pueden ser divertidas para aprender, jugar o ver videos, ¡pero tu cerebro y tu cuerpo también necesitan otros tipos de diversión! Cuando pasas demasiado tiempo en una tableta, televisor o teléfono, puedes empezar a sentirte cansado, irritable o inquieto. ¡Tu cerebro te está diciendo que necesita un descanso!

Un día equilibrado significa hacer un poco de todo: tiempo para aprender, tiempo para jugar, tiempo para descansar y sí, incluso algo de tiempo frente a una pantalla. Es como armar un sándwich con diferentes capas: si solo usas una cosa, no funciona tan bien. Jugar al aire libre, leer un libro, dibujar o hablar con tu familia son cosas que ayudan a que tu cerebro y tu cuerpo se fortalezcan. Así que recuerda: las pantallas están bien, ¡pero los descansos y el equilibrio te ayudan a sentirte de maravilla!

Grados 6-12: Encontrando tu Equilibrio

La tecnología es una parte importante de la vida, especialmente para la escuela, las amistades y el entretenimiento. Pero pasar demasiado tiempo en línea puede dejarte mentalmente agotado, menos concentrado o desconectado de la vida real. Ahí es donde entra en juego el equilibrio. No se trata de dejar las pantallas, sino de usarlas de una manera que favorezca tu bienestar, no que lo agote. Un equilibrio saludable entre la tecnología y la vida incluye ser consciente de cuánto tiempo pasas frente a las pantallas y hacer espacio para otras partes importantes de tu día, como dormir, moverte, conversar en persona, pasatiempos y tiempo de tranquilidad. Si sientes que tu día es todo digital y nada de vida real, es hora de reiniciar. Empieza poco a poco: sal a caminar sin tu teléfono, come sin pantallas o desconéctate antes de dormir. Estas decisiones te ayudan a proteger tu concentración, tu energía y tu salud mental. Cuando controlas tus hábitos frente a las pantallas, te cuidas mejor.



OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

Las pantallas son divertidas, ¡pero los descansos son mejores!



Por qué es importante:

Las pantallas pueden ser divertidas para aprender y jugar, ¡pero tu cerebro y tu cuerpo también necesitan tiempo lejos de ellas! A eso se le llama equilibrio: una combinación de tiempo frente a la pantalla y tiempo en el mundo real.

¿Cuándo es demasiado tiempo frente a la pantalla?

- Te sientes irritable, cansado o inquieto.
- Te estás perdiendo tiempo para jugar o pasar tiempo en familia.
- Te duelen los ojos o la cabeza.



¿Qué ayuda a que tu cerebro se sienta bien?



Prueba estos hábitos saludables sin pantallas:

-  Dibujar o construir
-  Jugar al aire libre
-  Cantar o bailar
-  Respirar profundamente
-  Hablar con amigos o familiares

Eres más fuerte cuando equilibras tu día.

¡Empieza cada lunes con un descanso de pantalla que te ayude a recargar energías!



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex
La Junta de Comisionados del Condado Y La
Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex





OFICINA DE ADMINISTRACIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE ESSEX EN COLABORACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE SALUD DE BLOOMFIELD

El equilibrio se siente mejor



La tecnología te conecta con el mundo, pero también puede acaparar tu tiempo, energía y concentración si no estableces límites.

Sin un equilibrio entre la tecnología y tu vida, podrías notar:

- 😴 Falta de sueño o fatiga
- 🧠 Dificultad para concentrarse o pensar con claridad
- 😡 Cambios de humor o irritabilidad
- 🧠 Sobrecarga cerebral o agotamiento

No tienes que prescindir de la tecnología.

Pero si estás constantemente deslizando, navegando o revisando notificaciones, tu cerebro nunca descansa del todo.

¿Cómo se ve el equilibrio?

Un día saludable incluye:

- 📅 Tiempo dedicado a la escuela o a las metas
- 👤 Tiempo para conectar cara a cara
- 🏃 Movimiento, creatividad y naturaleza
- 😊 Momentos sin pantallas para descansar
- 📱 Tiempo divertido con tecnología, pero no ininterrumpido

▶ Señales de alerta que indican que podrías necesitar un reinicio:

- “No puedo dormirme sin ver algo.”
- “Me siento raro o vacío cuando no estoy en el teléfono.”
- “Desplazo horas y luego me siento peor.”
- “Ni siquiera recuerdo qué hice en línea.”

Esto no son fallos, son señales de que tu cerebro necesita espacio.

📍 Recordatorio de lunes saludable:

- Una hora sin teléfono después de la escuela
- Sin pantallas 30 minutos antes de acostarse
- Un día o actividad de baja tecnología

Empieza poco a poco. Mantente alerta. Apropíate de tu tiempo.



Joseph N. DiVincenzo, Jr., Ejecutivo del Condado de Essex La Junta de Comisionados del Condado Y La Oficina de Administración de Salud Pública
Priorizando la salud del condado de Essex

